

العودة إلى المدرسة

خلال كوفيد 19

الدليل التوعوي الكامل  
لأولياء الأمور

العودة إلى  
المدارس



## المقدمة

أعزأؤنا أولياء الأمور:

مر العالم خلال الفترة الماضية، ولا يزال يمر بظروف استثنائية لم تشهدها البشرية منذ قرن من الزمان، بسبب انتشار فيروس كوفيد-19، ومع ازدياد سيطرة النظام الصحي في الدولة على الفيروس، ولتفادي حدوث فجوة في العملية التعليمية ارتأت الحكومة عودة الطلبة الى المدارس وفق شروط وضوابط تراعي أقصى درجات السلامة العامة للطلبة، من خلال التزام وتبني المدارس لتعديلات وإجراءات احترازية للتقليل من احتمالية انتقال العدوى بين الطلبة. ومن أجل توفير بيئة تعليمية صحية وآمنة، يجب على الطلبة، وأولياء الأمور تبني واتباع إجراءات السلامة الموصى بها عالمياً خلال اليوم الدراسي.



● بين لطفك أهمية دوره الفعال في الحفاظ على نفسه وزملائه من خلال التطبيق والالتزام بجميع الإجراءات الاحترازية

● حاور طفلك باستمرار للتعرف على أية تغييرات قد تطرأ عليه بعد عودته الى المدرسة

● إذا شعرت بالحاجة الى استشارة خبراء لمساعدتك في تهيئة الطفل للعودة الى المدرسة فلا تردد في طلب ذلك من المتخصصين

● شجع طفلك على الحوار معك و التحدث عما يزعجه و يجعله يشعر بالقلق إزاء العودة إلى المدرسة

● اشرح له عن كوفيد 19 وطريقة انتقاله وسبل الوقاية منه

● اشرح لطفلك عن تدابير السلامة والاحتياطات التي ستتبعها المدرسة للحفاظ على الجميع

● تحدث مع طفلك عن التغييرات التي ستحدث له أثناء تواجده في المدرسة، كاضطراره لللبس الكمامة، والتباعد الجسدي بينه وبين الآخرين



من الطبيعي أن يشعر  
طفلكم بالارتباك، وقد تنتابه  
مشاعر الخوف والتردد من  
العودة إلى المدرسة.  
لذلك نقدم اليكم بعض  
النصائح

**لتشجيع أطفالكم  
للعودة إلى المدارس**

## استعدادات العودة إلى المدارس

### 1 التهيئة النفسية للطفل



كن داعمًا واستمع إلى طفلك



حاوره عن أية مخاوف لديه



تحدث إلى طفلك عن العودة إلى المدرسة



الإصابة بكوفيد-19 ليس وصمة عار، لذلك من المهم احترام مشاعر من أصيبوا بالمرض



التأكيد على الإيجابيات حول العودة إلى المدرسة



تحدث إلى طفلك عن الشعور بالأمان في بيئة المدرسة

## استعدادات العودة للمدارس

# 2 التهيئة الجسدية للطفل: المناعة تلعب دورا حاسما في الحماية ضد كوفيد 19

خصص وقت نوم لطفلك حسب فئته العمرية



أنشئ روتين لطفلك قبل بدء الدراسة



أوقف استخدام الطفل للأجهزة الإلكترونية قبل ساعتين على الأقل من وقت النوم



شجعه على تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات



من المهم التأكد من تحديث جدول التحصين الروتيني لطفلك



استبدل المشروبات الغازية والسكرية بالماء



# أسلحة طفلك لمحاربة كوفيد 19

## 1 المعرفة

ثقف طفلك بشأن كوفيد 19

الأعراض

طرق الانتشار

كيف يمكنه حماية نفسه والآخرين



## 2 الأدوات

وفر عدة السلامة لطفلك  
لأخذها إلى المدرسة

معقم اليدين

الكمامة

المناديل



## 3 الممارسات

الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

ترك المسافة الكافية بينه وبين الآخرين (2 متر على الأقل)

آداب العطس / السعال

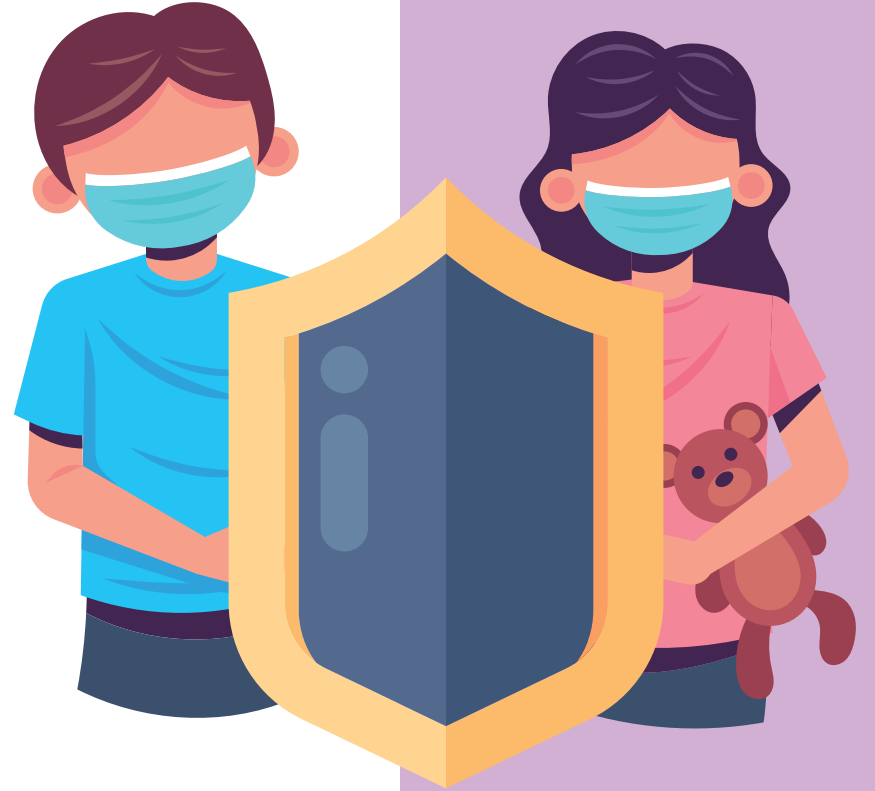


## المناعة وكوفيد-19

- لمحاربة كوفيد 19 نحن جميعاً بحاجة إلى جهاز مناعة قوي
- يجب على الجميع توخي الحذر، لأن الجميع معرض إلى الإصابة بالمرض بغض النظر عن الفئة العمرية، وقد يكون الشخص مصدراً لنقل العدوى للآخرين.

## المناعة

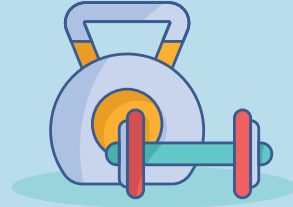
- كل شخص لديه جهاز مناعي
- يعمل الجهاز المناعي كفريق الدفاع عن الجسم
- يدافع عن جسمك ويحميه من أية فيروسات خطيرة أو جراثيم ضارة
- يمكننا جميعاً اتخاذ خطوات لحماية وجعل نظام المناعة لدينا أقوى لمكافحة كوفيد-19



• تأكد من الحصول على قسط كافٍ من النوم



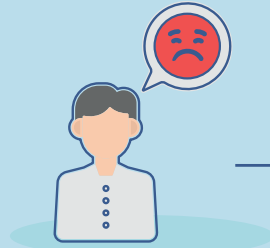
• ممارسة الرياضة والبقاء نشطاً



• تناول وجبات متوازنة



• تجنب الشعور بالغضب أو الإجهاد



• تناول ما يكفي من الفواكه والخضروات



طرق لتعزيز

المناعة

اعلم أن مناعتك القوية لن تحميك من كوفيد-19 إلا إذا كنت تلتزم بالتدابير الوقائية (التباعد الجسدي وغسل اليدين وارتداء الكمام)



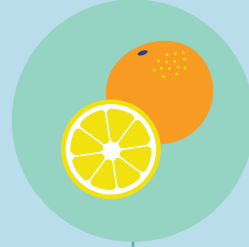
# التغذية والمناعة

يعمل الجهاز المناعي للأطفال كخط دفاع ضد الأمراض المعدية، وحتى يعمل هذا الجهاز بكفاءة عالية فإن الأطفال بحاجة إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن

المكسرات والحبوب وذلك لاحتوائها على حمض الأرجنين الأميني وأهميتها في دعم الخلايا المناعية ( اعلم أن بعض الأطفال لديهم حساسية لبعض المكسرات لذلك امنعها عنهم و اتبع القوانين الغذائية للمدرسة)

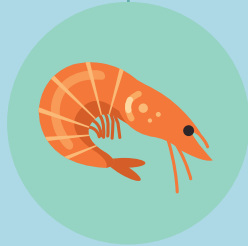


الأغذية الغنية بفيتامين C مثل البرتقال، الكيوي، البابايا، الفراولة، الفلفل البارد، البروكلي لأهميتها في حماية طفلك ضد الالتهابات



يجب أن يحتوي  
غذاء طفلك على  
العناصر الآتية

اللحوم والمأكولات البحرية (كالروبيان) الغنية بالزنك المعزز للاستجابة المناعية



الجزر والبطاطا الحلوة لاحتوائها على فيتامين A الذي يعزز الاستجابة المناعية



# التغذية والمناعة

يعمل الجهاز المناعي للأطفال كخط دفاع ضد الأمراض المعدية وللعمل بكفاءة يحتاجون إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن



# تعقيم الأغراض الشخصية المدرسية

1

يجب على طفلك عدم تبادل أغراضه مع زملائه لأي سبب من الأسباب.  
والتأكد من تعقيمها بين الحين والآخر

2

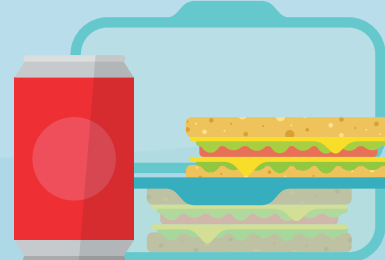
أكثر الأغراض الشخصية المدرسية عرضة للتلوث:



القلم ودفتر  
الملاحظات



السماعات



حقيبة الغداء



الحقيبة المدرسية

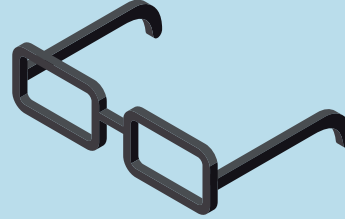
## تعقيم الأغراض الشخصية المدرسية

2

أكثر الأغراض الشخصية المدرسية عرضة للتلوث:



ألعاب الأطفال



النظارات



الأجهزة الذكية

يمكنكم تعقيمها بالمطهرات والمعقمات المعتادة بشرط أن تحتوي على نسبة كحول لا تقل عن 60%

3

## ما يجب على طفلك أن يعرفه

• ما هو فيروس كوفيد-19؟

هو ليس بفيروس جديد، هو فقط سلالة جديدة من ضمن عائلة معروفة من الفيروسات تدعى كورونا ويتواجد في سوائل الجهاز التنفسي مثل اللعاب والمخاط.

• كيف ينتقل الفيروس؟

ينتقل الفيروس عن طريق الرذاذ الملوث الناتج عن السعال والعطس ولمس الأسطح الملوثة بهذا الرذاذ.

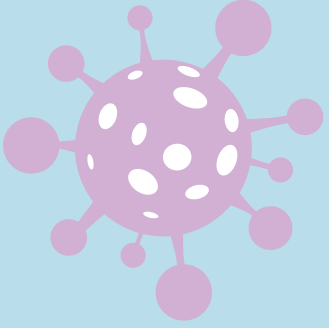
• ما هي أعراض الإصابة بالمرض؟

أعراض المرض شبيهة بأعراض نزلات البرد والانفلونزا كالحُمى، والسعال الجاف، وألم في الحلق وصعوبة في التنفس.

• هل تظهر الأعراض فور دخول الفيروس للجسم؟

يمكن للفيروس الدخول للجسم ولكن قد تظهر الأعراض بعد ذلك بفترة تتراوح بين يوم الى 14 يوم من دخول الفيروس للجسم.

## ما يجب على طفلك أن يعرفه



• كيف يمكنني حماية عائلتي ونفسي من الفيروس؟

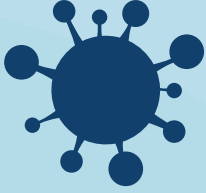
- غسل اليدين باستمرار ولمدة لا تقل عن 20 ثانية

- لبس الكمام

- اتباع آداب العطاس والسعال

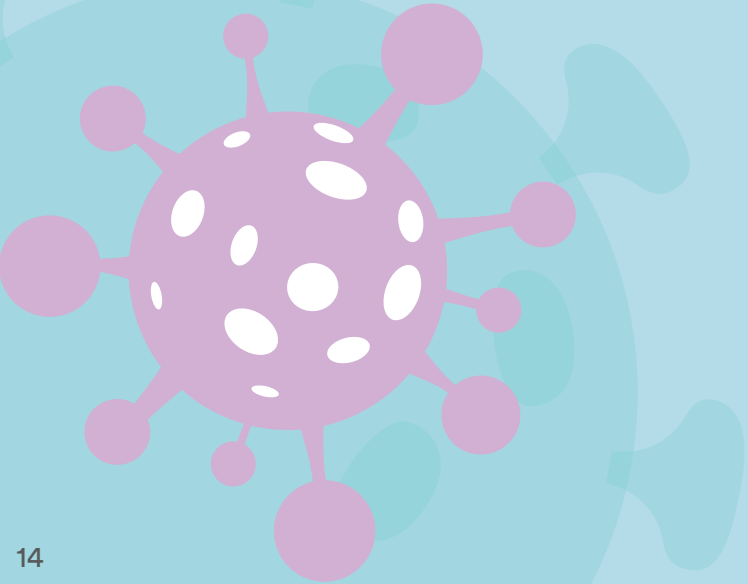
- التباعد الجسدي بينك والآخرين

- تجنب لمس الانف والفم والعين بأيدي ملوثة



• ما هي الممارسات التي تجعلني أكثر عرضة للإصابة بالفيروس؟

إهمال الالتزام بكافة الإجراءات الاحترازية

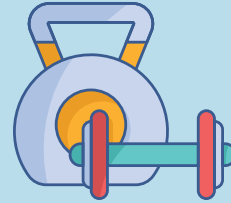


## نصائح لطلبة المدارس

- أخبر شخصاً بالغاً إذا لاحظت أية أعراض لديك (الحمى، أعراض تنفسية)
- تحدث إلى شخص بالغ إذا شعرت بالقلق أو التوتر بشأن العودة إلى المدرسة
- خطط مسبقاً: على سبيل المثال، ضع جدولاً يومياً للدراسة / الواجب المنزلي
- لتعزيز مناعتك:



احصل على قسط كاف  
من النوم



مارس التمارين الرياضية



اشرب الكثير من الماء  
واتبع نظام غذائي صحي

ركز على الأداء الجيد في المدرسة ورؤية زملائك، ولا تقلق، فقط اتبع احتياطات السلامة اللازمة

# كن آمنا عند الذهاب والرجوع من المدرسة

## قبل الخروج



احرص على ارتداء الكمامة قبل مغادرة المنزل



من الأفضل ربط الشعر لتقليل لمس الوجه



لا تذهب إلى المدرسة إذا كانت تظهر عليك اعراض عدوى تنفسية أو حمى



من الأفضل استخدام وسائل النقل الخاصة

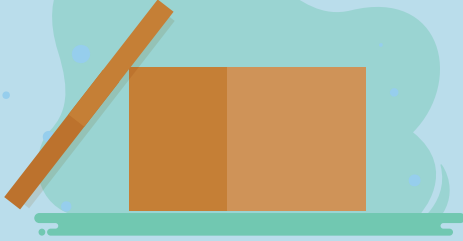


لا تنس أخذ مستلزمات الوقاية الخاصة بك



# كن آمناً عند الذهاب والرجوع من المدرسة

## عند الدخول للمنزل



اترك حقيبتك المدرسية وأدواتك الشخصية والدراسية في صندوق عند مدخل المنزل لتعقيمها في وقت لاحق



اخلع الكمامة وتخلص منها بالطريقة الصحيحة



عند عودتك من المدرسة اخلع حذاءك في مكان معين، ويفضل خارج المنزل ولا تنس تعقيمه لاحقاً



الآن بإمكانك قضاء وقتك مع العائلة بأمان.



استحم أو اغسل الأماكن المكشوفة من جسدك جيداً (اليدين والمعصمين والرقبة والقدمين)



اخلع ملابسك المدرسية وضعها في كيس الغسيل

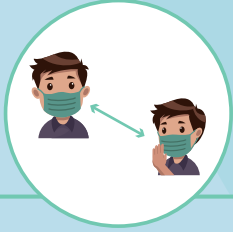
# كن آمنا عند الذهاب والرجوع من المدرسة

نصائح للطلبة في الحافلة المدرسية

تأكد من التزامك بالتعليمات الوقائية



لا تدخل الحافلة إذا كنت تعاني من أعراض مرضية وأبلغ المسؤول عن ذلك



اترك مسافة كافية بينك وبين الآخرين وتجنب تجمعات الأصحاب



سيتم قياس درجة حرارتك قبل دخولك للحافلة



# كن آمنا عند الذهاب والرجوع من المدرسة

نصائح للطلبة في الحافلة المدرسية

تأكد من ارتدائك للكمامة بالطريقة الصحيحة طوال فترة تواجدك في الحافلة



لا تلمس وجهك بأيدي ملوثة،  
وحافظ على نظافتها  
بتعقيمها باستمرار



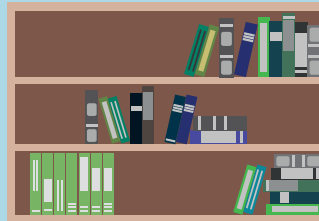
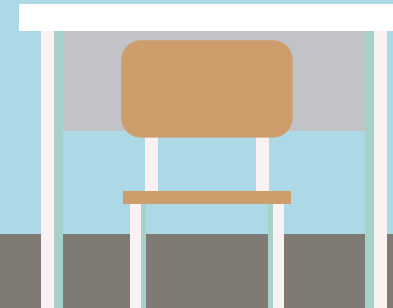
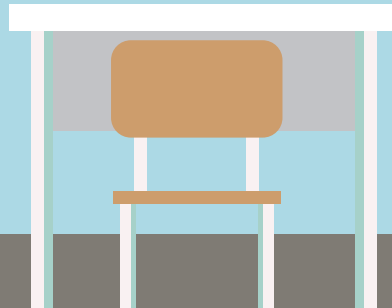
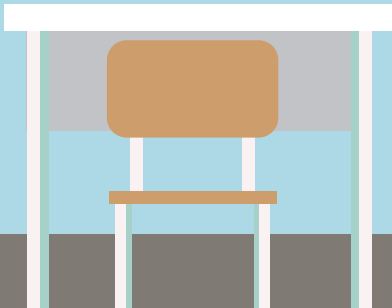
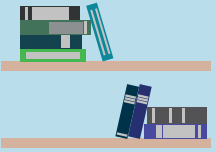
تجنب لمس الأسطح في  
الحافلة قدر المستطاع



## نصائح للطلبة في الفصل الدراسي

من الطبيعي الشعور بالقلق والتوتر من كوفيد-19 ولكن تذكر أن أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين هي التزامك بجميع التعليمات والإجراءات الوقائية

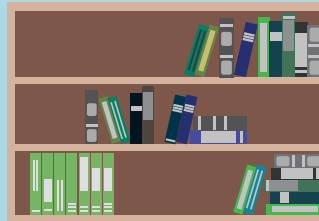
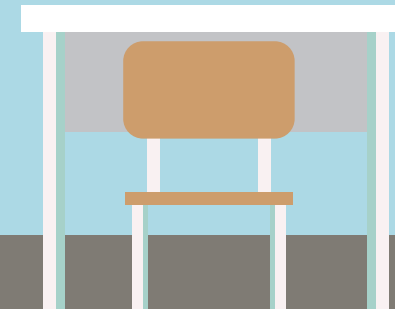
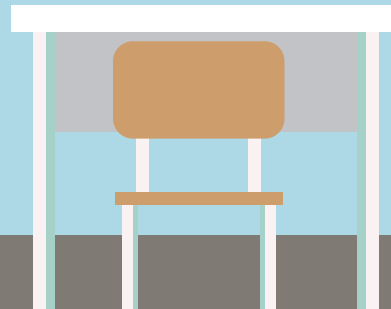
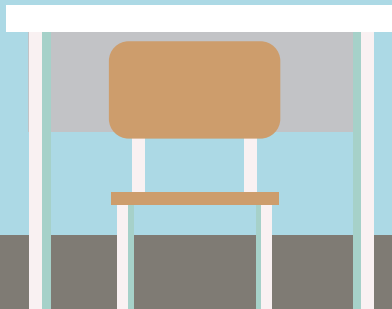
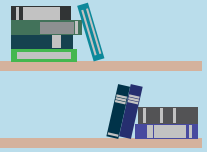
- تقبل التغييرات الجديدة والتزم بها فالجميع الآن مسؤول.
- يجب إبلاغ المسؤول في الصف عند ظهور أعراض مرضية عندك.
- يجب عليك إحضار مستلزمات الوقاية الخاصة بك (معقم اليدين، كمادات احتياطية ومناديل ورقية).



## نصائح للطلبة في الفصل الدراسي

من الطبيعي الشعور بالقلق والتوتر من كوفيد-19 ولكن تذكر أن أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين هي التزامك بجميع التعليمات والإجراءات الوقائية

- حافظ على التباعد الجسدي بينك وبين الآخرين (2متر على الأقل) في جميع الأوقات
- التزم البقاء في المكان المخصص لك في الفصل
- تجنب مشاركة زملائك لأدواتك (كالأقلام، والدفاتر، وأغراضك الشخصية)
- من المهم عدم إبداء الذعر أو نشر الشائعات مما قد يؤثر سلباً على البيئة الدراسية



# كن اماناً عند التواصل مع الزملاء والمدرسين

عند مقابلة زملائك وأساتذتك:

• لا تصافحهم واكتفِ بالتلويح لهم من بعيد

• تجنب التجمعات

• امتنع عن الهمس وتبادل الملاحظات

• حافظ على مسافة كافية بينك وبين

الأخرين طوال الوقت



## آداب السعال والعطاس

### احم زملائك عند العطس أو السعال

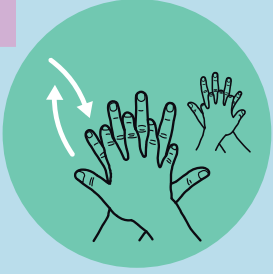
اعلم أن الرذاذ المتطاير من العطاس والسعال هو الطريقة التي ينتشر بها كوفيد-19 فيجب عليك اتباع ما يلي:

- غط فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس أو استخدم باطن الكوع
- ضع المنديل المستعمل في سلة النفايات على الفور
- لا تستخدم يديك لتغطية فمك
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية
- أو استخدم المطهر الكحولي إذا لم يتوفر الماء والصابون



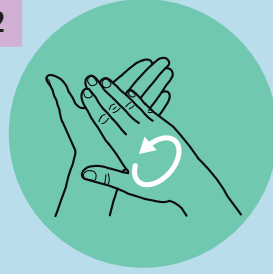
# غسل اليدين

3



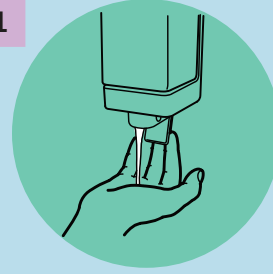
ضع باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى ودلكهما مع تداخل الأصابع والعكس

2



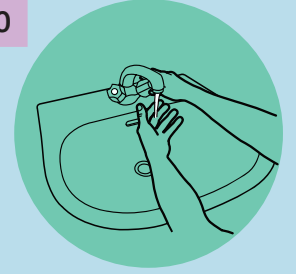
ضع باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع التدليك

1



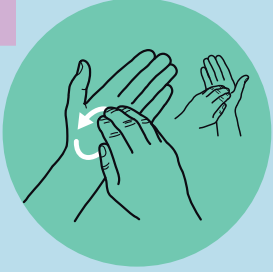
ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد

0



بلل يديك بالماء

7



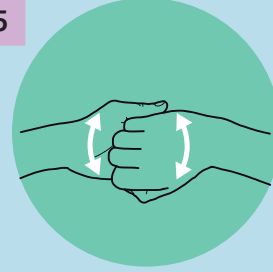
التدليك الدائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس بالعكس

6



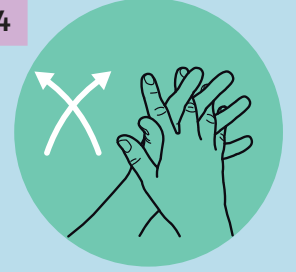
التدليك الدائري للإبهام الأيسر ثم الأيمن

5



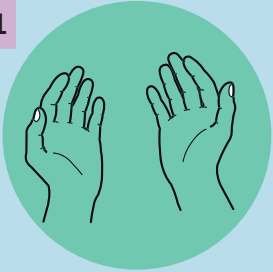
ضع ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى ودلكهما والأصابع مضمومة

4



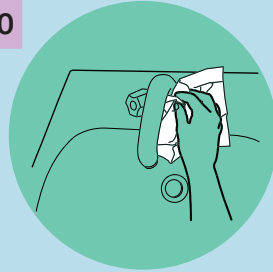
ضع باطن اليد بباطن اليد الأخرى ودلكهما مع تداخل الأصابع

11



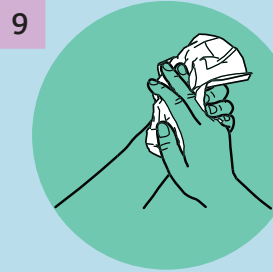
يداك نظيفتان الآن

10



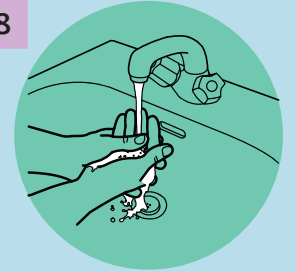
أغلق الصنبور باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام

9



جفف يديك باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام

8



اشطف يديك بالماء



# التباعد الجسدي

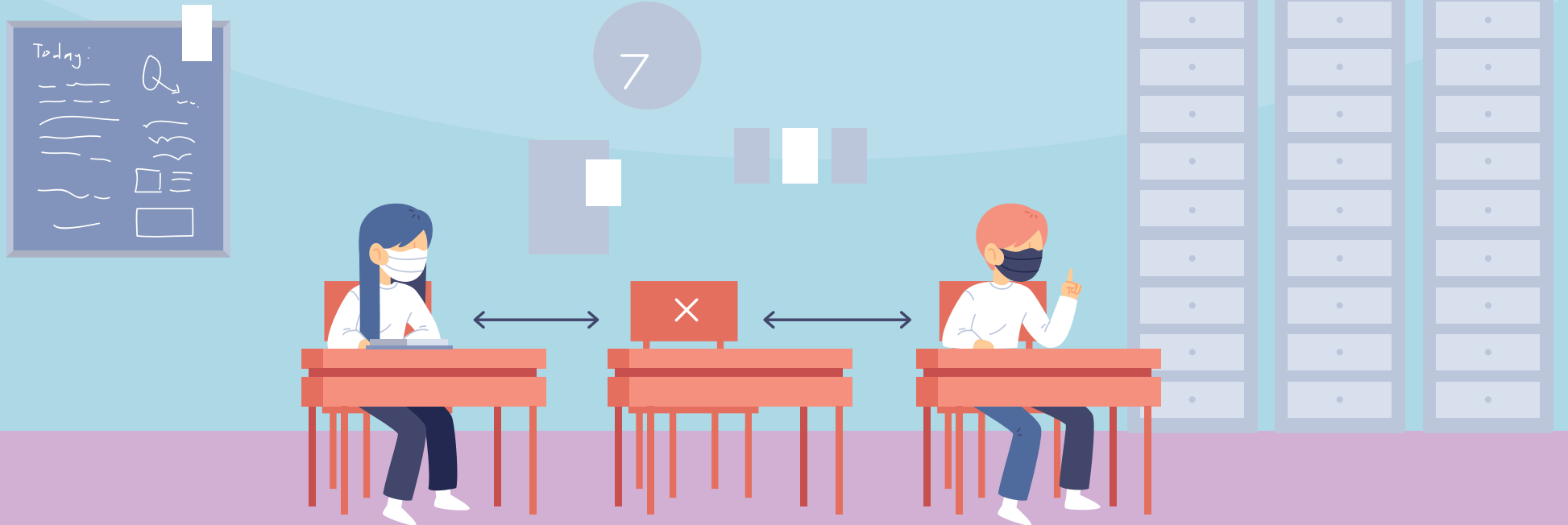
• كوفيد 19 ينتقل عن طريق الرذاذ المتطاير لذا من المهم المحافظة على مسافة كافية بينك و

بين الآخرين طوال الوقت

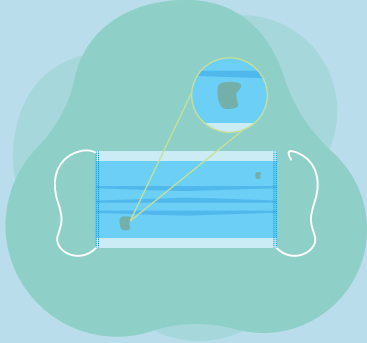
• المسافة يجب أن لا تقل عن مسافة مترين

• قد تعتقد أنه من الصعب ان المحافظة على هذه المسافة في بيئة المدرسة و خصوصاً مع زملائك

ولكن تذكر أن التباعد الجسدي من اساسيات حمايتك و زملائك و عائلتك



## قبل ارتداء الكمامة



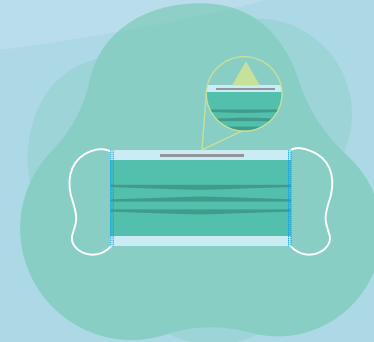
تأكد من عدم وجود أي  
ثقب أو تمزق في الكمامة



اغسل يديك قبل  
لمس الكمامة



تأكد من مواجهة  
الجانب الملون للخارج



ابحث عن الجانب العلوي  
حيث توجد القطعة  
المعدنية

## أثناء ارتداء الكمام



اسحب الكمامة من  
الأسفل لتغطية الفم  
والذقن



ضع القطعة المعدنية  
على أنفك واضغط  
عليها



اضبط الكمامة على  
وجهك، لا تترك فجوات  
على الجانبين

## بعد استخدام الكمامة



تخلص من الكمامة  
مباشرة بعد استخدامها  
في سلة المهملات



يجب إزالة الكمامة من  
خلف الأذنين أو الرأس  
دون لمس الجانب الأمامي



اغسل يديك بعد التخلص  
من الكمامة أو عقمهما

## ممارسات يجب تجنبها أثناء ارتداء الكمام



• استخدام الكمام إذا كان ممزق أو مبلل

• مشاركة زملائك للكمامة أو استخدام كمامة غير خاص بك

• لمس الجزء الأمامي من الكمامة

• القيام بإزالة الكمام للتحدث مع زملائك

• وضع الكمام على الأسطح المكشوفة أثناء تناول الطعام

• ترك الكمام المستخدم في متناول الآخرين

• استعمال الكمامة القماشية دون غسله

• رمي الكمامة في مرافق المدرسة

• لبس الكمامة بوضعيات غير صحيحة

- تحت الأنف

- ترك الذقن مكشوفاً

- وضع الكمامة على الرقبة

- ارتداء الكمامة بحجم غير مناسب

## أثناء تواجدك في المدرسة

### لا تفعل



- السلام باليد
- مشاركة الأدوات والطعام مع الآخرين
- جلوسك مع مجموعة من الأصدقاء
- لمس العينين والأنف بأيدي ملوثة
- رمي الكمامة في الأماكن غير المخصصة
- تبادل الكتب والأدوات المدرسية
- نشر الشائعات عن كوفيد-19 في المدرسة
- التنمر على من أصيبوا بالفيروس
- ارتداء كمامة زملائك

### افعل



- المداومة على غسل اليدين باستمرار أو تعقيمهما
- لبس الكمامة طوال الوقت
- المحافظة على التباعد الجسدي بينك والآخرين
- احضار الطعام من المنزل
- البقاء في المنزل حال وجود أعراض تنفسية أو حمى
- تأكد من أن مكتبك نظيف ومعقم

اعلم أنه باتباعك لتعليمات السلامة ليس فقط تضمن سلامتك  
وسلامة عائلتك، وإنما تضمن أيضا سلامة زملائك الطلبة والمعلمين  
وموظفي المدرسة بشكل عام.

لمزيد من الاستفسارات حول كوفيد-19 يرجى التواصل  
مع هيئة الصحة بدبي على الخط الساخن للمدارس 800588



امسح (الكود) للوصول إلى كُتَيْب #وتتجدد\_الحياة

